

04.05.2020

05.05.2020

WYCHOWANIE FIZYCZNE

KLASA I thg

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na dzień 04.05.2020 /poniedziałek/ oraz 05.05.2020 /wtorek/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Przypominam o zaległych referatach z edukacji zdrowotnej, które należy wysłać na adres

e-mail: akblaszkowscy@wp.pl

Krzysztof Błaszowski

04.05.2020

Temat: Poznajemy ćwiczenia stabilizujące w treningu funkcjonalnym z oporem własnego ciała.

Efektywne wykonywanie czynności życiowych wymaga pracy całego ciała. Podczas różnych działań ciało funkcjonuje jako całościowy system ogniw połączonych stawami i tkankami. Raczej nie spotykamy się praktycznie z ruchami, w których pracują wyłącznie wybrane, wyizolowane mięśnie. Naturalne formy ruchu angażują niemalże wszystkie stawy i grupy mięśniowe. Te fakty stały się załączkiem do opracowania koncepcji ćwiczeń funkcjonalnych i stabilizacyjnych, w których czynności wykonuje się głównie z obciążeniem własnego ciała lub niewielkim dodatkowym obciążeniem i które angażują do pracy całe ciało.

Ćwiczenia z własną masą ciała lub małymi obciążeniami zewnętrznymi są często efektywniejsze od konwencjonalnego treningu siłowego na maszynach. Siła powinna być rozwijana w ćwiczeniach, w których pracuje całe ciało i w których występują naturalne formy ruchu. Ćwiczenia te mają wpływ na sprawność motoryczną, gdyż posiadają dużą wartość. Kolejnym aspektem związanym z ćwiczeniami stabilizacyjnymi jest powszechnie obserwowane zjawisko coraz większej liczby urazów i mikrourazów występujących u młodych i zaawansowanych zawodników. W badaniach ustalono, że systematyczne stosowanie ćwiczeń stabilizacyjnych obniża ryzyko wystąpienia kontuzji, szczególnie tych, które występują podczas aktywności ruchowej, a te należą do większości. Podsumowując, najważniejsze skutki i zalety stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych to:

- efektywniejsze kształtowanie zdolności motorycznych poprzez zaangażowanie w ćwiczeniach całego ciała a nie wyizolowanych grup mięśniowych,
- polepszenie koordynacji nerwowo-mięśniowej i brak negatywnego wpływu na efekty treningu
- zmniejszenie ryzyka kontuzji,

- wzmocnienie mięśni brzucha i grzbietu i zapewnienie odpowiednich proporcji między nimi, co poprawia stabilność całej sylwetki, koryguje postawę i zapobiega tak powszechnym w dzisiejszych czasach bólom pleców;
- prostota wykonania;
- możliwość stosowania od wczesnych lat

Zadania i zasady stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych

Ćwiczenia stabilizacyjne mają za zadanie wzmocnić mięśnie tułowia (pleców, brzucha), pośladków oraz nóg i ramion, a także zapewnić odpowiednie proporcje między siłą tych mięśni. Obowiązuje tutaj zasada „siła tułowia przed siłą kończyn”. Tylko dobrze rozwinięta muskulatura brzucha i pleców tworzy konieczny „gorset” dla wysokiej sprawności w ramionach i nogach. Stabilny tułów i koordynacja są istotne w każdej dyscyplinie sportu, czy aktywności ruchowej. Umożliwiają one bardziej wydajny transfer energii i bezpośrednio wpływają na utrzymanie prawidłowej postawy i sportowej sylwetki. W przeciwnym wypadku, jeśli zawodnik najpierw rozwija w izolowany sposób stabilność kończyn zaniehbując podstawę, jaką jest tułów (kompleks biodrowo-miedniczno-lędźwiowy) doprowadzi to do kompensacyjnych nawyków ruchowych, a w konsekwencji do przeciążeń i urazów (Clark 2001, Haynes 2004).

Ważną zasadą stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych jest zasada systematyczności.

Rodzaje ćwiczeń w treningu stabilizacyjnym.

W treningu stabilizacyjnym wykorzystuje się ćwiczenia;

- z użyciem własnej masy ciała (utrzymywanie różnych pozycji, brzuszki, grzbiety, pompki, przysiady, wykroki, podciągania na drążku)
- tzw. Wielostawowe wykorzystujące do pracy całe ciało.

Dla urozmaicenia **stosuje się różne przybory i przyrządy pomocnicze** takie jak gumy, obciążniki, piłki lekarskie, hantle, gryfy, duże piłki gumowe, skakanki, drabinki, materace oraz niestabilne podstawki, które powodują ćwiczenie na niestabilnym podłożu i w ten sposób przygotowują układ ruchu do dynamicznych form ruchowych. Na początku należy rozpocząć od podstawowych ćwiczeń z obciążeniem własnego ciała, przechodząc od prostych do złożonych, zwiększając szybkość ruchu, a następnie dodawać obciążenia zewnętrzne.

Ćwiczenie 1- Plecy, pośladki, ramiona



Pozycja wyjściowa

- pozycja na brzuchu
- nogi wyprostowane palce stopy docisnąć do ziemi, ściągnąć pośladki
- patrzeć w ziemię, ramiona zgięte pod kątem prostym, łokcie na zewnątrz

Wykonanie ćwiczenia

- zgięte pod kątem ramiona lekko podnieść i trzymać
- Podane obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacja

- ramiona po podniesieniu na zmianę powoli zginać, prostować
- pozycję utrzymać 3x15 s

Ćwiczenie 2-brzuch, biodra, ramiona



Pozycja wyjściowa

- pozycja na plecach
- nogi zgiąć w powietrzu pod kątem, uda pionowo do ziemi, palce podciągnąć

Wykonanie ćwiczenia

- brodę przyciągnąć do piersi, jednocześnie ręce przycisnąć mocno do kolan
- Podane obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacje

- obydwie ręce przycisnąć do tego samego kolana, drugą nogę wyprostować i trzymać równoległe do podłoża, górną część ciała lekko podnieść
- 10sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 3- tułów, nogi, ramiona



Pozycja wyjściowa

- podpór na przedramionach na brzuchu
- wyprostowane nogi podparte na palcach stopy

Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść, aż ciało się wyprostuje, wciągnąć brzuch
- Obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacja

- stopy na zmianę w szybkim tempie minimalnie podnosić
- 3x15 sekund

Ćwiczenie 4- tułów, biodra, nogi



Pozycja wyjściowa

- pozycja na boku, głowę położyć na wyprostowanym ramieniu, druga ręka opada swobodnie
- noga lekko zgięta w kolanie, druga noga zgięta pod kątem 90 stopni
- brzuch i pośladki napiąć

Wykonanie ćwiczenia

- zewnątrzną nogę w spokojnym tempie podnosić i opuszczać

Obciążenia

- 20 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Kombinacje

- pozycja na boku jak wcześniej, zewnętrzną nogę zgiąć i ustawić przed ciałem, drugą nogę wyprostować
- wyprostowaną nogę w spokojnym tempie podnosić i opuszczać
- 20 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 5- pośladki, tylna strona uda, plecy



Pozycja wyjściowa

- pozycja na plecach
- nogi zgięte w kolanach, stopy podparte tylko na piętach
- ramiona położyć obok ciała, dłonie skierowane w górę

Wykonanie ćwiczenia

- biodra podnieść, aż będą wyprostowane
- ##### **Obciążenia**
- pozycję utrzymać 3x15 s

Kombinacje

- biodra podnieść, unieść jedną nogę w kolanie wyprostowaną, udo trzymać równoległe
- 10 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Ćwiczenie 6- plecy, ramiona, pośladki, tylna część uda



Pozycja wyjściowa

- pozycja na czworakach (na rękach, i kolanach)

Wykonanie ćwiczenia

- ramię oraz przeciwną nogę diagonalnie po przekątnej wyprostować, plecy prosto, patrzeć w ziemię

Obciążenia

- 10 sekund na każdą stronę
- łącznie 4 powtórzenia

Kombinacje

- po wyprostowaniu ramienia i przeciwległej nogi, kolano i łokieć złączyć, głowę przy tym przyciągnąć do piersi, następnie wyprostować
- 8 razy na każdą stronę,
- łącznie 4 powtórzenia

05.05.2020

Temat: **Doskonalenie rzutów pozycyjnych w koszykówce.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Rzut do kosza – element gry w koszykówkę, polegający na skierowaniu piłki w kierunku kosza, poprzez rzucenie nią przez zawodnika w kierunku kosza. Kosz, który atakuje drużyna, to kosz przeciwnika, a kosz, którego zespół broni, jest nazywany koszem tej drużyny.

Rzut do kosza rozpoczyna się, gdy piłka opuszcza ręce zawodnika będącego w akcji rzutowej, a kończy, gdy rzut jest celny, lub gdy piłka nie ma szans wpaść już do kosza, dotyka obręczy, podłogi lub staje się martwa.

OPIS TECHNIKI RZUTU

POZYCJA RZUTOWA.

1. Stopy rozstawione na szerokość bioder.
2. Palce stóp skierowane w kierunku kosza.
3. Biodra ugięte
4. Stopy ustawione płasko na podłożu.
Bardzo ważnym jest, aby w trakcie uginania bioder pięty nie unosiły się. PAMIĘTAJ o wciskaniu pięt w parkiet. Pomaga to w utrzymaniu równowagi.
5. Piłka trzymana oburącz na wysokości brzucha (pozycja potrójnego zagrożenia/pozycja rzutowa).
6. Ręka rzucająca z tyłu piłki, ręka prowadząca z boku. Palce ręki rzucającej szeroko rozstawione, ułożone płasko na piłce (wielu młodych zawodników rzuca opuszkami palców). Przestrzeń między palcem wskazującym a środkowym na środku piłki. Dłoń ustawiona pod kątem 90 stopni w stosunku do przedramienia. Staw łokciowy zgięty pod kątem 90 stopni. Łokieć przywiedziony do ciała.



Nauczając rzutu dzielę go na 3 podstawowe fazy:

1. Pozycja potrójnego zagrożenia
2. Uniesienie piłki na wysokość czoła nie unosząc przy tym bioder.
3. Wyprost bioder z równoczesnym wypchnięciem piłki w kierunku kosza.

Zadanie nr. 2

Obejrzyj krótki film (Koszykarska Szkołka Stelmana - Poprawna technika rzutu). Wykonaj imitację prawidłowego rzutu do kosza x10.

Link do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=kT5ZYVr_3H8

05.05.2020

Temat: Doskonalenie umiejętności wykonania bloku pojedynczego w piłce siatkowej.

Na początek zaczniemy od suchej teorii, by następnie przejść do ćwiczeń i filmików.

Blokowanie (zestawienie)

W czasie gry w piłkę siatkową, podstawową akcją obronna jest blokowanie w kierunku zbijanej piłki przez wykonanie przy siatce w wysoku szerokiej i szczelnej płaszczyzny, z wystawionych nad siatką rąk blokujących. Pamiętaj, że zestawienie mogą wykonać tylko zawodnicy znajdujący się w linii ataku.

Prawidłowo wykonany blok powinien skutecznie uniemożliwić przeciwnikowi przeprowadzenie ataku, ponieważ przełożone nad siatką ręce blokujących uniemożliwiają przejście piłki na własne pole.

Obronę przez zestawienie można podzielić:

- zestawienie pojedyncze,
- zestawienie podwójne,
- zestawienie potrójne,
- zestawienie 2×1 i 1×2.

Jak prawidłowo wykonać blok pojedynczy?

Zawodnik, który przygotowuje się do obrony przez zestawienie powinien wykonać:

dojście lub doskok do siatki w miejsce, z którego spodziewa się ataku przeciwnika,
wyskok z miejsca z odbicia obunóż,
ramiona prowadzone są do góry wzdłuż tułowia, tak, by wykluczyć możliwość dotknięcia siatki,
dłonie zawodnika tworzą szczelną płaszczyznę,
palce szeroko rozstawione,
ręce wyprostowane w stawach łokciowych,
wzrok skierowany na piłkę;
dłonie w chwili zetknięcia się z piłką wykonują ruch nakrycia piłki z góry w dół przez zgięcie w stawach nadgarstka,
po wykonaniu bloku, zawodnik stara się utrzymać kontakt wzrokowy z piłką, przygotowując się do następnej akcji.

Nawet w blokowaniu, istnieje wiele podstawowych elementów, które zawodnicy powinni opanować podczas codziennych treningów. Blokujący musi często wykonać przemieszczenie w bok, wykonując ruch w kierunku miejsca wyskoku do bloku. Zarówno krok dostawny jak i krok biegowy są stosowane w celu wykonania dojścia w bok. Czas wyskoku zdeterminowany jest

przez wysokość wyskoku atakującego, jego możliwości do wykonania mocnego ataku oraz odległości piłki od siatki.

Blok podwójny

wykonany jest przez dwóch zawodników. Stopień trudności tego rodzaju obrony przez zestawienie, polega na dojściu dwóch ćwiczących do siebie w miejsce gdzie ma nastąpić atak, przy równoczesnym wyskoku i utworzeniu jednej płaszczyzny bloku.

Blok potrójny

wykonują wszyscy trzej zawodnicy ataku. Stosowane jest ono w zasadzie tylko na pozycji środkowego ataku.

Filmy poglądowe:

1. Ćwiczenia bloku i przemieszczania się w bloku:

<https://www.youtube.com/watch?v=l1cuznSyFIU>

2. Nauka bloku pojedynczego:

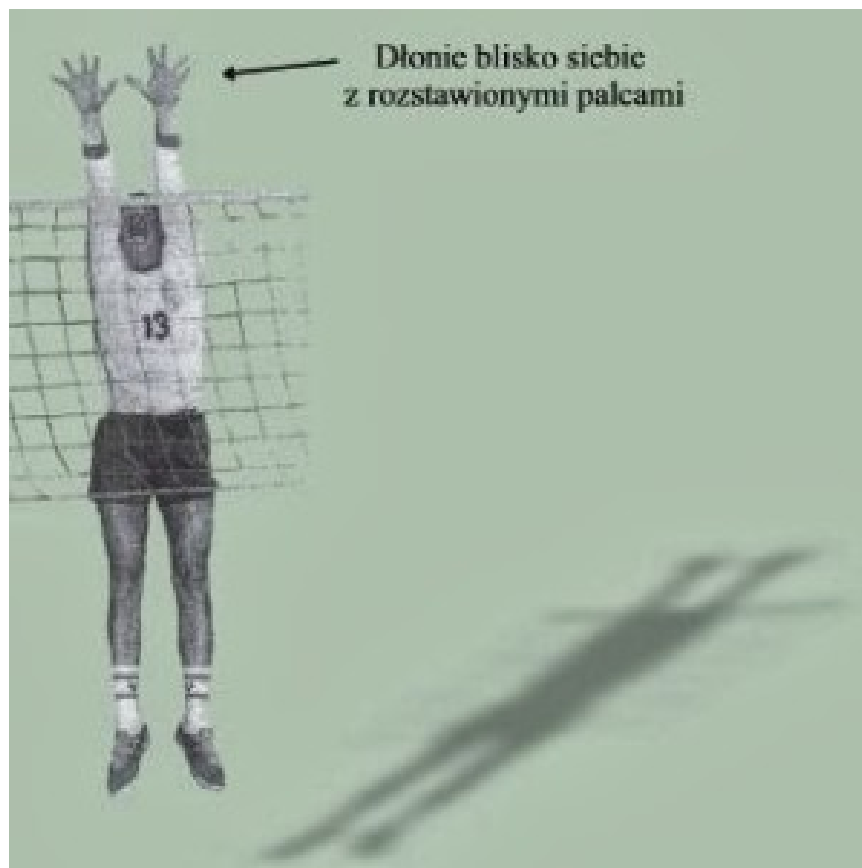
<https://www.youtube.com/watch?v=rRTjIGkbKZo>

3. Blok:

https://www.youtube.com/watch?v=-nXG_eLsja8

Przygotowanie i blokowanie:





Dłonie blisko siebie
z rozstawionymi palcami